

## Rezept – Bauernhähnchen mit Zuckermais

### Zutaten für 4 Personen:

1 frisches Bauernhähnchen, 2 kg+  
4 frische Maiskolben  
1 Handvoll Polentagrieß  
1 Handvoll Spezial-„Pop Corn“-Mais  
1 Zwiebel, etwas Knoblauch, 2 Tomaten, einige Frühlingszwiebeln  
etwas Gemüse und Kräuter für eine Brühe  
Meersalz, geschroteter Pfeffer, 1 Zitrone, etwas Rosenpaprika- und Curry  
1 Becher Sahne oder Crème Fraîche  
etwas Rapsöl oder Olivenöl zum Braten, etwa Stärke

### Zubereitung:

Das Brustfleisch der Hähnchen auslösen, auch die Haut entfernen – in 8 kleine Schnitzel schneiden, mit Pfeffer, Salz & ein paar Tropfen Zitronensaft würzen, zusätzlich etwas Öl und ½ Teelöffel Stärkemehl einmassieren; kühl stellen bis zur Endbereitung.

Knochen und Keulen etc mit etwas Gemüse & wenig Salz in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca 1 Stunde ziehen lassen. Dann durch ein Sieb geben. Wir brauchen für dieses Rezept ca ½ Liter der Brühe, der Rest kann eine tolle frische Suppe oder auch ein frisches Frikassee zusammen mit dem Keulenfleisch werden.

Die Maiskolben vom Grün befreien und mit einem scharfen Messer von 3! Kolben die Körner längs zum „Strunk“ abschneiden.

Zwiebel fein würfeln, mit etwas gepresstem Knoblauch in Öl farblos anschwitzen, den Mais hinzugeben. Ebenfalls kurz mitschwitzen, mit der Brühe auffüllen, die Sahne hinzugeben. Einige Minuten kräftig kochen lassen, evtl. mit ein wenig angerührter Stärke etwas nachbinden. Mit Pfeffer, Salz, etwas Zitronenschale und –saft abschmecken. Fein geschnittene Lauchzwiebel und von Haut und Kernen befreite Tomatenwürfel zugeben – das Ragout ist fertig.

Den letzten Maiskolben in ca 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in etwas heißem Öl knusprig braten – mit Meersalz & Pfeffer würzen – warm stellen  
2 Esslöffel Pop Corn-Mais in einen Topf mit einem Esslöffel heißem Öl geben, Deckel drauf! – bei milder Hitze zu Ende „poppen“ lassen – mit etwas Meersalz und Muskat würzen – warm stellen

zu guter Letzt die Hähnchenbrust-Scheiben in etwas Polentagrieß wälzen und langsam in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun backen – herausnehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen.

### Anrichten

Das Ragout auf die Teller geben, Hähnchenschnitzel darauf anrichten, Maisscheiben und Popcorn dazu ---fertig